



とは

野菜がもっと好きになる

野菜摂取量向上プロジェクト!

※「ラブベジ®」は味の素KKの登録商標です。

1日の野菜
摂取目標

350g
以上

しかし実際は...

日本人の
野菜摂取量

281g

※令和元年国民健康・
栄養調査より

約70g
不足!!

調理のメリット

野菜は加熱すると
かさが減る!

Before



After



調理によって柔らかく
食べやすくなる♪

栄養素の吸収率UPや
効率よく機能を発揮する
組み合わせも!

例えば...



鉄
+
ビタミンC



鉄はビタミンCと一緒に摂る
ことで吸収率UP♪

油と一緒に調理することで
吸収率がUPする栄養素も!

例えば...



β-カロテン
+油分



パプリカに含まれる
β-カロテンは油で炒めることで
吸収率UP♪

※β-カロテンは体の中でビタミンAに変化します。

「ラブベジ®」とは??

「Love(愛)」^{プラス}「Vegetable(野菜)」の造語です。

「野菜をもっととろうよ!」をスローガンに、国(厚生労働省健康日本21)が推奨する「野菜の摂取目標1日350g以上」の実践を応援する味の素株式会社のプロジェクトです。旬の野菜をふんだんに使い、「調理」で野菜の魅力や栄養素を引き出した野菜がおいしいレシピ・献立で、野菜に興味を持ち、好きになることで、たくさん野菜を摂取できることを目指しています。時短調理や使い切りにも工夫をしています。

近畿の旬の野菜を おいしく食べよう

レシピBOOK

加熱調理で量も
栄養素もしっかり!



近畿の野菜をおいしく食べようメッセージ

大阪府からのお知らせ



野菜たっぷり・適油・適塩で健康づくり
おいしい！ヘルシー！V.O.S.メニュー！

「V.O.S.メニュー」とは、野菜・油・塩の基準を満たす主食とおかずを組み合わせたメニューです。飲食店や社員食堂、持ち帰り弁当等で推進しています。日頃の食事にV.O.S.メニューを取り入れましょう！



©2014 大阪府もずやん



兵庫県からのお知らせ



毎日の食事に
野菜料理をプラス1！

兵庫県では野菜料理を1日5皿(=350g)を目標としています。県民(20歳以上)の習慣的な野菜摂取量は男女ともに2皿が最多で、あと3皿足りていません。兵庫県の野菜を食べて、毎日を元気に過ごしましょう。



兵庫県マスコット はばタン



京都府からのお知らせ



京野菜など、京都ならではの
食材をおいしく食べよう！



京都府広報監 まゆまろ

京都府には、京みず菜、九条ねぎなど、豊かな自然の中で育まれた旬の野菜がたくさん！季節を味わい、楽しく主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとりましょう。



滋賀県からのお知らせ



塩分を増やさずにもっと野菜を！
「滋賀野菜」で食卓に彩りをプラス

県民1日の野菜摂取量は218.4g※であり、目標350gには足りていません。

滋賀県産野菜をたっぷり使った滋賀めしを食べ、毎日元気に過ごしましょう。

※令和4年度「滋賀の健康・栄養マップ」調査



cookpad
「滋賀県公式キッチン」

大阪市からのお知らせ



「やさしいTABE店」で
野菜を食べよう！



大阪市では食環境づくりの一環として野菜をたくさん食べられる「やさしいTABE店」の登録事業を行っています。

「やさしいTABE店」について
詳しくはこちら



「やさしいTABE店」
Instagramはこちら



神戸市からのお知らせ



いつもの食事に野菜をプラス！
新鮮で美味しい野菜を食べよう！

野菜摂取目標量は1日350g(野菜料理5皿分)。神戸市民は1日平均3皿で特に若い世代で不足気味です。

都市と農村が近い神戸市では、近郊農業が盛んで、多くの野菜が生産されています。神戸の新鮮な野菜を食べてみませんか？

食でつながろう！笑顔と健康



神戸市の食生活に
役立つ情報や
レシピはこちら



京都市からのお知らせ



そうだ、野菜とろう！
～新鮮な地元の旬野菜をおいしく食べよう～

野菜には、おいしく食べられて、含まれる栄養素の量がぐっと増える時期「旬」があります。京都市内には旬野菜をはじめとした農産物を購入できる場所がたくさんあります。新鮮な地元の旬野菜をおいしく、たくさん食べましょう。



京都市の農産物の
情報はここから
「KYOTO Vege Style」



奈良県からのお知らせ



あなたも、私も、みんなで
やさしおベジ増し宣言！

奈良県では、主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上とることを基本に、身体にやさしい塩(しお)加減で野菜(ベジタブル)を増した食生活を実践することを「やさしおベジ増し宣言」と名付けています。「やさしおベジ増し宣言」して、毎日を元気に過ごしましょう！



やさしおベジ増し
レシピはこちらから



和歌山県からのお知らせ

健康長寿日本一をめざして

健康によいとされる野菜の摂取量は、1日350gです。しかし、和歌山県は平均252.3gと約100g足りない状況です。そこで和歌山県では「野菜もう一皿運動」を推進しています。野菜350gは両手いっぱいの量が目安。生野菜だけでなく加熱するとカサが減り食べやすいですよ。



味の素(株)からのお知らせ

無駄なく簡単に！ ～おいしく野菜を使い切ろう！～

使い切れなかった野菜が冷蔵庫に残っていることはありませんか？そこで、白菜や大根などの野菜をまるごと使い切るレシピを多数ご紹介！葉や皮、芯の部分も工夫次第で食べられます。少しの工夫でおいしく楽しく、フードロスを削減しましょう！



捨てたもんじゃない！
TOO GOOD TO WASTE

野菜使い切り
レシピを掲載中！
ぜひチェックしてください！



野菜摂取量

112g
(1人分あたり)

ステーキ青椒肉絲

調理時間 15分
(時間外を除く)

ピーマン3個
使い切る！

材料(2人分)

牛ステーキ用肉 150g
「お肉やわらかの素®」 小さじ1・1/2(3.75g)
ピーマン 3個(105g)
パプリカ(赤) / (黄)を合わせて 150g
「Cook Do®」青椒肉絲用3~4人前 1箱
「AJINOMOTO®」サラダ油 大さじ2



作り方

- ① 牛肉は1cm幅に切り、両面に「お肉やわらかの素®」をまんべんなくふり、5分以上おく(時間外)。
ピーマン、パプリカは1cm幅の細切りにする。
- ② フライパンに油大さじ1を熱し、①のピーマン・パプリカを入れてサッと炒め、皿にとる。
- ③ 同じフライパンに油大さじ1を熱し、①の牛肉を入れて弱火で焦げないように炒める。
肉に火が通ったら、いったん火を止め、「Cook Do®」を加えて再び中火にかけ、からめるように炒め、②のピーマン・パプリカを戻し入れて炒め合わせる。

ステーキ肉でボリューム満点☆ 青椒肉絲が豪華な一品に♪



なすのジャージャー麺

調理時間 15分

なす3個
使い切る！

野菜摂取量
137g
(1人分あたり)



材料(4人分)

中華蒸しめん 4玉
なす・1個130g程度のも 3個(390g)
豚ひき肉 400g
しいたけ 6個
ゆでたけのこ 100g
「Cook Do®」麻婆茄子用3~4人前 1箱
きゅうり 1本(100g)
「AJINOMOTO®」サラダ油 大さじ2

作り方

- ① なすは長さを半分に切り、タテ8~10等分の薄切りにする。
しいたけ、たけのこは粗みじん切りにし、きゅうりは細切りにする。めんはサッとゆでる。
- ② フライパンに油を熱し、①のなすを入れて炒め、火が通ったら、皿にとる。
- ③ フライパンを熱し、ひき肉を入れてほぐすように炒め、肉の色が変わりはじめたら、①のしいたけ・たけのこを加え、肉に火が通るまで炒める。
いったん火を止め、「Cook Do®」を加え、再び火にかけてよく炒め合わせ、肉みそを作る。
- ④ 器に①のめんを盛り、②のなすをのせる。③の肉みそをかけ、①のきゅうりを飾る。

味付けは「Cook Do®」だけ！ 野菜もしっかり食べられる簡単和え麺♪



豚肉・しめじ・小松菜のオイスターソース炒め

調理時間 10分

小松菜3株
使い切る！

野菜摂取量
75g
(1人分あたり)

材料(2人分)

豚こま切肉 200g
片栗粉 大さじ1/2
A 「瀬戸のほんじお®」 少々
こしょう 少々
小松菜 3株(150g)
大黒しめじ 100g
B 「Cook Do®」オイスターソース 大さじ1
酒 大さじ1
「丸鶏がらスープ™」 小さじ1/3
「AJINOMOTO®」ごま油好きの純正ごま油 小さじ1



作り方

- ① 豚肉はAをもみ込む。しめじはタテ6~8等分に切り、小松菜は4cm長さに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、①の豚肉をほぐしながら炒める。
- ③ 肉の色が変わってきたら、①のしめじ・小松菜を加えてBで調味し、小松菜がしんなりしたら火を止める。

「オイスターソース」のしっかりしたコクが具に絡まり
ごはんとの相性もバツグン！



もりもりキャベツの肉巻きロール 調理時間15分

キャベツ4枚
使い切る！

野菜摂取量
100g
(1人分あたり)



材料(2人分)

キャベツ 4枚(200g)
豚ロース薄切り肉 8枚(160g)
A「Cook Do®」オイスターソース 大さじ1
「ピュアセレクト® マヨネーズ」 大さじ1
「AJINOMOTO® サラダ油」 大さじ1/2

作り方

- キャベツは芯を取って半分に切り、耐熱容器に入れる。
ふんわりとラップをかけ電子レンジ(600W)で1分30秒加熱し、粗熱を取る。
- ①のキャベツ1枚を豚肉の幅に合うように巻く。豚肉1枚を広げ、
キャベツをのせてさらに巻く。同様にあと7本作る。
- フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして焼く。転がしながら焼き、
肉に火が通ったら、Aを加えて煮からめる。斜め半分に切り、器に盛る。



コク深くまろやかなオイマヨの味わいで、キャベツがもりもり食べられる☆

ゴロゴロ野菜の無水キーマカレー 調理時間18分

玉ねぎ1個
なす2個
使い切る！

野菜摂取量
184g
(1人分あたり)



材料(4人分)

合いびき肉 200g
じゃがいも 2個(300g)
玉ねぎ 1個(200g)
なす 2個(160g)
おろしにんにく(チューブ) 小さじ1
カレー粉 大さじ2
卵 4個
カットマト缶 1缶(400g)
A「味の素KKコンソメ」固形タイプ 2個
中濃ソース 大さじ2
ご飯 茶碗4杯分
「AJINOMOTO® サラダ油」 適量

*「味の素KKコンソメ」固形1個は、顆粒で小さじ2杯です。

作り方

- じゃがいも、玉ねぎ、なすは1.5cm角に切る。
- フライパンに油大さじ1、にんにくを入れて火にかけ、ひき肉を炒める。肉に火が通ってきたら、
①のじゃがいも・玉ねぎ・なすを加えて炒め、カレー粉を加えて全体を混ぜる。
- Aを加え、フタをして弱〜中火で5分ほど野菜に火が通るまで煮る。フタを取り、少し水分をとばす。
- 別のフライパンに油少々を熱し、卵を割り入れ、目玉焼きを作る。
- 器にご飯をよそい、③をかけて④の目玉焼きをのせる。



トマト缶と野菜そのものの水分で作る無水カレー♪
コクがギュッとつまった「コンソメ」で簡単に味が決まる◎

和風ステーキ丼 調理時間20分

水菜1束
玉ねぎ1個
使い切る！

野菜摂取量
90g
(1人分あたり)



材料(4人分)

牛ステーキ用肉 4枚(560g)
「瀬戸のほんじお®」 適量
粗びきしょうゆ 適量
水菜 1束(200g)
玉ねぎ 1個(200g)
エリンギ 4本(160g)
「AJINOMOTO® サラダ油」 大さじ2

しょうゆ 大さじ3
酒 大さじ3
水 大さじ2
砂糖 大さじ1
A「ほんだし®」 大さじ1/2
粗びきしょうゆ 少々
バター 大さじ1
温かいご飯 800g

作り方

- 牛肉は、両面に塩・こしょう少々をふり、下味をつける。
水菜は2〜3cm長さに切る。
- 玉ねぎは芯を切り取り、1cm幅の半月切りにして
バラバラにほぐす。エリンギは長さを半分に切って
タテ4等分に切る。
- フライパンに油大さじ1を熱し、②の玉ねぎ・エリンギを
入れてしんなりするまで炒め、軽く塩・こしょうをして
取り出す。
- フライパンをキッチンペーパーで拭き、
油大さじ1を熱し、①の牛肉を入れて
好みの焼き加減に焼き、取り出す。2〜3cm角に切る。
- ④のフライパンに混ぜ合わせたAを入れて火にかけ、
煮立ってきたら弱火にして全体を混ぜながら
少し煮詰める。バターを加えて溶かし、たれを作る。
- ボウルに温かいご飯、①の水菜を入れて混ぜ合わせ、
井によい、③の玉ねぎ・エリンギ、④のステーキを
盛り、⑤のたれをかける。



「ほんだし®」+バターで作るたれがたまらない、絶品丼！

豚ときゅうりの香味炒め 調理時間10分

きゅうり2本
使い切る！

野菜摂取量
136g
(1人分あたり)



材料(2人分)

豚こま切肉 150g
にんにくのすりおろし 1かけ分
いり白ごま 大さじ1/2
A「Cook Do® 香味ペースト®」 6cm(4g)
しょうゆ 小さじ1
きゅうり 2本(200g)
パプリカ(赤) 1/2個(75g)
「Cook Do® 香味ペースト®」 6cm(4g)
酢 小さじ1
「瀬戸のほんじお®」 少々
「AJINOMOTO® ごま油好きの純正ごま油」 大さじ1

作り方

- 豚肉にAをからめる。きゅうりは長さを3等分に切って、タテ4つ割りに、
塩をふって水気を拭く。パプリカは小さめの乱切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、①のきゅうり・パプリカを入れて炒め、
油がなじんだら、「香味ペースト®」を加えてからめ、いったん皿にとる。
- フライパンを熱し①の豚肉を入れてほぐしながら炒め、肉の色が変わったら、
②のきゅうり・パプリカを戻し入れ、酢を加えてサッと炒め合わせる。



きゅうりは炒めると青臭さが和らぎ食べやすさ◎食感も楽しい！